

نوجوانوں کو منشیات سے دور رکھنے کے لیے سات تدابیر

ڈاکٹر رفعت صادق



ڈرگ فری نیشن

www.drugfreenation.org

اس کتابچے کو آپ تک پہنچانے میں مندرجہ ذیل افراد نے انتہائی قابل قدر تعاون کیا ہے جس کے لیے ہم ان کے انتہائی تہہ دل سے مشکور ہیں۔

- رفعت صادق، پی ایچ ڈی، اسٹنٹ پروفیسر شعبہ اطلاقی نفسیات گورنمنٹ کالج وومن یونیورسٹی فیصل آباد
- جناب بل کیمرون، صدر ڈرگ فری اسکاٹ لینڈ
- محترمہ گرینی کینی، اعزازی صدر یورپ ایکینٹ ڈرگ ایوز
- پروفیسر رخشندہ شہناز، شعبہ اطلاقی نفسیات گورنمنٹ کالج وومن یونیورسٹی فیصل آباد
- محترمہ صفیرفتی، پرنسپل کونسل اسکول سٹم کراچی
- حیدر علی، صدر ڈرگ فری نیشن

اس کتابچے کو کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے

- آپ اس کتابچے میں دی گئی ہدایات پر عمل پیرا ہو کر خود کو، اپنے ملنے جلنے والوں اور اپنے دوستوں کو منشیات اور دیگر سماجی بُرائیوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔
- آپ اس کتابچے کو اپنے بچوں، بہن و بھائیوں، دوستوں اور ملنے جلنے والوں کو بھی پیش کر سکتے ہیں تاکہ وہ بھی اس کو پڑھ کر خود کو اور اپنے دوست و احباب کو منشیات سے محفوظ رکھ سکیں۔
- آپ اس کتابچے کے ذریعے اپنی اور دوسروں کی زندگی کو محفوظ بنانے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

دیپاچہ

ہم سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ منشیات کا مسئلہ پاکستان میں بڑی تیزی بڑھ رہا ہے۔ منشیات کا شکار ہونے والے زیادہ تر افراد نوجوان ہیں۔ نوجوان، پریشانیوں اور ساتھیوں کا دباؤ اور دیگر ماحولیاتی عوامل کے زیر اثر آسانی سے آجاتے ہیں۔ جو منشیات جیسی سماجی بُرائیوں میں مبتلا ہونے سبب بھی بنتے ہیں۔ سکول / کالج کے ساتھی، خاندان کے افراد، ابلاغ عامہ اور دیگر عوامل نوجوانوں کے جذبات اور رویوں میں تبدیلی کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے نوجوانوں کو منشیات اور دیگر عوامل سے نمٹنے کے لیے رہنمائی کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

یہ کتابچہ ہمارے نوجوانوں کی رہنمائی کے لیے لکھا گیا ہے۔ جو 7 تدابیر پر مشتمل ہے۔ ان تدابیر پر عمل پیرا ہو کر نوجوان خود کو منشیات اور دیگر سماجی بُرائیوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر رفعت صادق

فہرست

1

اللہ تعالیٰ سے رہنمائی مانگا کریں

3

ہمیشہ اچھی صحبت اختیار کریں / اپنائیں

5

دوسروں کی نقل مت کریں

7

اپنی صلاحیتوں کا اظہار کریں

9

ورزش کیا کریں

11

اپنی زندگی کا مقصد بنائیں

13

انکار کی جرات پیدا کریں

اللہ تعالیٰ سے رہنمائی مانگا کریں



اللہ تعالیٰ سے رہنمائی مانگا کریں

دعا کے ذریعے ہم اپنے خدا سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ آپ بھی دعا کے ذریعے اللہ سے درخواست کر سکتے ہیں۔ وہ ہم سب کی سنتا ہے خواہ ہمار کوئی بھی مذہب یا فرقہ ہو۔ اگر آپ اپنے خدا کو پکاریں گے تو وہ ضرور آپ کو جواب دے گا۔ وہ تمام دنیا کو بنانے والا ہے۔ وہ ہم سب کے بارے میں جانتا ہے۔ صرف اللہ تعالیٰ ہی وہ ذات ہے۔ جسکو ہمارے ارادوں کی بھی خبر ہوتی ہے اور ان اعمال کی بھی جو وہ سب سے چھپ کر کرتے ہیں۔ اس لیے ہمیں اللہ سے دعا کرنی چاہیے کہ وہ ہماری دوست بنانے اور دیگر معاملات میں ہماری رہنمائی کرے۔ آپ اللہ سے ہمیشہ دعا کریں وہ آپکو ہر طرح کی برائیوں سے بھی محفوظ رکھے۔

آپ اللہ سے دعا کس طرح کر سکتے ہیں؟

آپ اللہ سے دعا کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ پر کر سکتے ہیں۔ دعا کا کوئی مقرر وقت نہیں۔ دنیا بنانے والا آپ کی فریاد کو ہر جگہ سن سکتا ہے۔ آپ مقررہ وقت پر اپنی عبادت گاہ بھی جاسکتے ہیں۔ لیکن اپنے خدا سے کسی بھی جگہ، کسی بھی وقت بات کر سکتے ہیں۔



هميشه اچهي صحبت اختيار كريں / اپنائیں



ہمیشہ اچھی صحبت اختیار کریں / اپنائیں

ہمیشہ اچھے دوستوں کی صحبت تلاش کریں۔ اچھے دوستوں کا یہ مطلب نہیں کہ وہ خوبصورت ہوں، بہت اعلیٰ خاندان سے تعلق رکھنے والے یا باصفات ہوں۔ ایک اچھا دوست اچھے کردار کا مالک ہونا چاہیے۔ اچھے کردار کا مالک دوست آپ کے اندر خود اعتمادی پیدا کرنے میں معاون ہوتا ہے کسی چیز کے صحیح اور غلط ہونے کے فرق کو سمجھتا اور سمجھاتا ہے۔ اچھا دوست آپ کے اندر اچھائی و بُرائی کے احساس کو پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ زندگی میں کچھ بُرا ہوتا ہے تو اس صدمے سے نکلنے میں آپ کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ ایک اچھا دوست بُری جگہ جانا پسند نہیں کرتا اور دوسروں کو بھی جانے سے روکتا ہے۔ وہ اپنا اور آپ کا وقت بیکار سرگرمیوں میں ضائع نہیں ہونے دے گا۔ اگر آپ بُری سرگرمیوں میں شامل ہونے کی کوشش کریں گے تو وہ ہمیشہ آپ کی حوصلہ شکنی کرے گا۔

ہم ایک دوسرے کا مشاہدہ کر کے بہت کچھ سیکھتے ہیں لوگوں کا انداز گفتگو، الفاظ کا چناؤ، موضوع گفتگو اور ان کی سرگرمیاں ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ گروپ کا ہر رکن کسی نہ کسی طرح غیر ارادی طور پر دوسرے ارکان پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک معاملہ میں دلچسپی نہ بھی رکھتے ہوں لیکن آپ کے باقی دوست اس میں دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ کے سامنے اس معاملہ کا بار بار تذکرہ کرنا آپ پر لاشعوری دباؤ کا سبب بنتا ہے۔ بالا آخر آپ بھی غیر ارادی طور اس معاملہ میں دلچسپی لینے لگتے ہیں۔ نتیجتاً آپ کے لیے ممکن نہیں آپ خود کو اس معاملے سے دور رکھ پائیں لہذا اچھی صحبت اختیار کریں۔ اچھی صحبت سے آپ منشیات اور دیگر گمراہ کن معاملات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آپ اچھے دوستوں کو کیسے تلاش کر سکتے ہیں

اگر کوئی آپ سے دوستی میں دلچسپی لے رہا ہے تو پہلی ملاقات میں آپ اُس سے اپنا تعارف کروائیں۔ اُن کو اپنا تعارف اور دلچسپی بتانے دیں۔ جلد بازی میں دوست بنانے سے گریز کریں۔ اُس شخص کے بارے میں جاننے کے لیے کچھ وقت لیں تاکہ آپ اُس کی عادتیں، سوچ اور دلچسپیوں کے بارے میں جان سکیں۔ چند ہی ملاقاتوں میں اس انسان کو جاننے لگیں گے۔ آپ اپنے والدین یا بزرگوں سے بھی اپنے دوست کے بارے میں مشورہ کر سکتے ہیں کیونکہ وہ دوست بنانے کے معاملے میں وہ بہترین رہنمائی کر سکتے ہیں لیکن آپ دوست بنانے کا فیصلہ خود کریں اس سے آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا۔

دوسروں کی نقل مت کریں



دوسروں کی نقل مت کریں

نوجوانی کی عمر بڑی خوبصورت ہوتی ہے ہر کوئی اس سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے۔ اس عمر کے دوران بہت سے بیرونی عوامل مثلاً ذرائع ابلاغ، کھیل وغیرہ اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ نوجوان کھیل اور فلمی دنیا کے مشہور افراد سے بہت متاثر ہوتے ہیں۔ نوجوانوں کے لیے مشہور شخصیت کے لباس و انداز اور شہرت دلکش و فریب ہوتی ہے۔ نوجوان انکے رویے، گفتگو کے انداز، اور انکی حرکات کی تقلید کرتے ہیں۔ فلموں اور دیگر پروگراموں میں انکا ہر عمل نوجوانوں کو اپنی طرف مائل کرتا ہے۔ بالآخر نوجوان اپنے آپ کو بھول جاتے ہیں اور صحیح و غلط کا فرق کیے بغیر ان کی تقلید کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ تمام انسان منفرد ہوتے ہیں اور آپ بھی دوسروں سے مختلف ہیں۔ آپ بھی کچھ خصوصیات رکھتے ہیں جو دوسروں کے پاس نہیں ہیں۔ لہذا آپ اپنے آپ پر توجہ دیں اور خود کو جانیں۔ ہر وقت دوسروں کی نقل نہ کریں۔ خود کو اپنی ذات سے مطمئن رکھیں۔

آپ خود کو دوسروں کی نقل کرنے سے کیسے روک سکتے ہیں

سب سے پہلے آپ خود کو جانیں۔ آپ خود سے سوال بھی کر سکتے ہیں۔ میں کون ہوں؟ میں کیا چاہتا ہوں؟ میں کیا کر سکتا ہوں۔ آپ اپنی صلاحیتوں، ذہانت اور وسائل پر توجہ دیں۔ مشہور شخصیت کا لباس، میک اپ اور انداز آپ کو کبھی بھی مطمئن نہیں کر سکتا۔ آپ کو صرف آپ کی منفرد شخصیت ہی مطمئن کر سکتی ہے۔ اگر آپ دوسروں کی پیروی کرنے جارہے ہیں تو پھر آپ کو صحیح اور غلط طرز زندگی کا فرق جاننے کی زیادہ ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، بالوں کے اسٹائل اور لباس کی نقل کرنا آپ کے لیے خطرناک نہیں ہے جبکہ سگریٹ و شراب نوشی کے انداز کی نقل آپ کے لیے خطرناک ہو سکتی ہے۔

اپنی صلاحیتوں کا اظہار کریں



اپنی صلاحیتوں کا اظہار کریں

تخلیقی سرگرمیاں آپکی صلاحیتوں کے اظہار کا ذریعہ ہوتی ہیں جن کا آپ کی دماغی صلاحیتوں پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اگر ہم اپنے جذبات و صلاحیتوں کا اظہار نہیں کرتے تو ہماری جسمانی و دماغی صحت متاثر ہوتی ہے۔ نوجوان اکثر شکایت کرتے ہیں کہ اُن کے والدین و بزرگ اُن کو مناسب وقت نہیں دیتے۔ بچوں کو صلاحیتوں کا اظہار کرنے سے بھی روکتے ہیں۔ روزمرہ کے معاملات میں یہ روک ٹوک اور نصیحتیں نوجوانوں کو ان کی صلاحیتوں کے اظہار سے روک دیتی ہے۔ مثلاً یہ نہ کرو وہ نہ کرو۔ اگر ایسا کرو گے تو لوگ کیا کہیں گے۔ جس کی وجہ سے نوجوان اپنی صلاحیتوں کا اظہار نہیں کر پاتے ہیں۔

نوجوانوں کو بڑی مشکل سے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع ملتا ہے۔ پاکستان جیسے ترقی پزیر ممالک میں نوجوانوں کو ایسی سہولیات میسر نہیں ہیں جو ترقی یافتہ ممالک کے نوجوانوں کو میسر ہیں۔ ان تمام مسائل کے باوجود اگر ہم غور کریں تو ہمیں اپنے ارد گرد، بہت سے ایسے ذرائع مل جائیں گے جنکے لیے زیادہ پیسوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ نوجوان ان ذرائع سے اپنی صلاحیتوں کا اظہار کر سکتے ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لیے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

- آپ اپنے جذبات و احساسات کا اظہار مثبت طریقے سے کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کوئی اچھا کھانا بنا سکتے ہیں۔ آپ اپنی بنائی ہوئی چیز اپنے دوستوں کو بھی دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ کی بات سننے والا کوئی نہیں ہے تو آپ اپنے جذبات و احساسات کا اظہار لکھ کر بھی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی دعائیں اپنے خدا سے بات بھی کر سکتے ہیں۔ وہ ضرور آپ کی بات سنے گا اور آپ کو سکون دے گا۔
- آپ اپنے گھر والوں یا دوستوں کے ساتھ کسی پارک میں یا ساحل سمندر پر بھی جاسکتے ہیں۔ ورزش یا چہل قدمی کر سکتے ہیں۔
- آپ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل سکتے ہیں اور اُن سے اپنے دلچسپی کے موضوع پر بات چیت بھی کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کے علاقے شہر میں کوئی پارک یا ساحل سمندر نہیں ہیں تو آپ اپنی عبادت گاہوں یا کھیتوں میں کچھ دیر کے لیے بیٹھ سکتے ہیں۔
- آپ اپنے علاقے کے کسی ایسے حلقہ میں شمولیت اختیار کر سکتے جو لوگوں کی فلاح بہبود کے لیے یا کسی خاص مقصد کے لیے تخلیقی سرگرمیوں کا انعقاد کرتا ہے۔

ورزش کریں



ورزش کیا کریں

جسمانی ورزش ہمارے جسم و دماغ پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ عام طور پر ہم جسمانی ورزش تو کرتے ہیں لیکن اپنے دماغ کو سکون نہیں پہنچاتے۔ اگرچہ جسمانی ورزش بھی ہماری دماغی صحت کو تقویت دیتی ہے لیکن اس کے لیے ذہنی ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

موجودہ دور میں نوجوانوں کو بہت زیادہ جسمانی و دماغی کام کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنا زیادہ تر وقت کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ کام کر رہے ہوتے ہیں۔ بظاہر وہ بڑے پرجوش نظر آتے ہیں لیکن اُن کے لیے بے حد ضروری ہے کہ وہ کچھ وقت کے لیے اپنے جسم اور دماغ کو سکون پہنچائیں۔ تاکہ خود کو خطرناک اشیاء کے استعمال سے محفوظ رکھ سکیں۔

آپ اپنے جسم و دماغ کو کس طرح پر سکون رکھ سکتے ہیں۔

آپ جسمانی ورزش کے لیے سیر کریں۔ کوئی کھیل مثلاً فٹبال، کرکٹ، ہاکی، ٹینس وغیرہ بھی کھیل سکتے ہیں۔ سائیکل بھی چلا سکتے ہیں۔ دماغ کو آرام پہنچانے کے لیے مراقبہ، یوگا یا گہری سانس کی مشق بھی کر سکتے ہیں۔ گہری سانسوں کی مشق کے لیے کسی پُرسکون جگہ پر بیٹھ کر اپنی آنکھوں کو بند کر کے پانچ سے دس منٹ تک لمبی لمبی سانس لیں۔ آپ یہ عمل اپنے گھر میں، پارک میں بھی کر سکتے ہیں یا کسی ایسی جگہ جہاں آپ خود کو پُرسکون محسوس کریں۔ آپ اپنی عبادت گاہ میں بھی اپنے دماغ کو پُرسکون کرنے کے لیے وہاں پر آپ دس سے پندرہ منٹ تک بیٹھیں۔ آنکھیں بند کر کے اللہ کو محسوس کریں۔ اللہ کی طرف سوچ و خیال کریں۔ اللہ کی طرف توجہ مرکوز کرنے سے سکون ملتا ہے۔



اپنی زندگی کا مقصد بنائیں۔



اپنی زندگی کا مقصد بنائیں

زندگی میں بہت سے مقاصد ہوتے ہیں۔ ہم اپنی زندگی کے مقصد کو منتخب کیے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتے۔ ہم اپنے مقاصد کو اپنی خواہشات کے مطابق منتخب کرتے ہیں۔ ہماری زندگی مختلف مراحل پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہم اپنے کیریئر کے مقاصد اُن مراحل کے مطابق منتخب کرتے ہیں۔ نوجوانی کی عمر اپنے کیریئر کے بارے میں فیصلہ کرنے اور ترقی کرنے کی ہوتی ہے۔ کیریئر کا فیصلہ کرنے کے لیے غور و فکر اور قابلیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

زندگی کے مقاصد ہمیں بیکار سرگرمیوں میں شامل ہونے سے روکتے ہیں۔ جب آپ اس بات کا فیصلہ کر لیتے ہیں کہ آپ زندگی سے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ وقت ضائع کرنے کی بجائے اپنی ساری توجہ اپنے مقصد کے حصول پر لگا دیتے ہیں۔ اگر آپ نے زندگی کے مقصد کو بہت سوچ و بچار کے بعد منتخب ہے کیا تو آپ ایک کامیاب زندگی گزاریں گے آپ کے دوسرے فیصلے مثلاً دوست بنانا یا انٹرنیٹ پر تعلقات بنانا کیریئر کے مطابق ہونے چاہئیں۔

آپ اپنی زندگی کے مقاصد کس طرح منتخب کر سکتے ہیں

سب سے پہلے اپنا جائزہ لیں کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو کون سی صلاحیتیں عطا کی ہیں اور آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ کسی مقصد کی خواہش اور مقصد کو حاصل کرنے کی قابلیت کا آپس میں بہت گہرا رشتہ ہے۔ اپنے مقاصد کو اللہ کی عطا کردہ عقل مندی اور تخلیقی وسائل کے مطابق منتخب کریں۔ اگر آپ کو اس سلسلے میں مشکلات کا سامنا ہے تو آپ اپنے اساتذہ، والدین، کسی بزرگ سے یا کیریئر کونسلر سے مدد لے سکتے ہیں۔ آپ کی صلاحیت اور قابلیت آپ کے مقصد کی کامیابی کا تعین کرے گی۔

انکار کی جرات پیدا کریں

**SAY
NO
TO
DRUGS**

انکار کی جرات پیدا کریں

اکثر و بیشتر ہم گھر سے باہر کچھ کر دکھا کے یا دوسروں کی بات مان کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اپنے منتخب کردہ مقاصد کے حصول کے سلسلے میں بزرگوں کی بات پر عمل کرنا غلط نہیں ہے لیکن دوسروں کی باتوں یا حکم پر اس کے اثرات جانے بغیر عمل کرنا آپ کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

بہت سے نوجوان اپنے دوستوں، ساتھیوں، یا رشتہ داروں کے دباؤ کے زیر اثر آکر منشیات کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب کوئی منشیات کے استعمال کے لیے کہتا ہے تو وہ منع نہیں کر پاتے۔ کچھ لوگ دوسروں کو لمبے عرصے منشیات استعمال کرتا دیکھ کر یا اُن کے ساتھ بیٹھے رہنے کی وجہ سے منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ وہ غیر ارادی طور پر اُن کے دیکھا دیکھی منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ نوجوان اپنی زندگی کے خوبصورت دور کو اپنے دوستوں، ساتھیوں کے ساتھ پُر لطف انداز میں گزرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے اس بات کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ اپنے دوستوں کے دباؤ کا شکار ہو جائیں۔ نوجوانوں کو اپنے دوستوں اور ساتھیوں کی طرف سے نظر انداز ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ انہیں نہ کہنے کی ہمت نہیں کرتے۔ بلا آخر وہ اپنے دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر منشیات کے استعمال کا آغاز کرتے ہیں۔

ہم دوسروں کو کیسے منع کریں؟ کیسے انکار کریں

اگر آپ کو کوئی مذاق میں سگریٹ یا کسی دوسری منشیات کو استعمال کرنے کا کہے تو آپ اُس سے سوال کریں کہ یہ کیا ہے؟ اس کا فائدہ کیا ہے؟ اور آپ اس کو کیوں استعمال کر رہے ہیں؟ آپ سگریٹ کا یا منشیات استعمال کرنے کی آفر کا انکار بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے منشیات کے عادی دوست آپ کا انکار سن کر آپ کا مذاق بھی بنائیں۔ اگر آپ کے دوست آپ کو منشیات استعمال کرنے کے لیے مجبور کر رہے ہیں تو آپ ہرگز اُن کی بات نہ مانیں۔ ایسے دوستوں کو کھونے کا خیال بھی اپنے دل میں نہ آنے دیں۔ آپ اچھی عادتوں کے مالک دوستوں کو تلاش کریں۔ آپ تنہا ہونے کے ڈر کو دل سے نکال دیں۔ اگر کوئی آپ کو تنہا چھوڑ بھی دے تو آپ تنہا نہیں ہو گے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ زندگی کے راستے پر لوگ ملتے ہیں۔ پچھڑتے ہیں۔ پچھڑنے والوں کا غم وقتی رد عمل ہے۔ غلط اقدار و عادات کے لوگوں کا پچھڑنا آپ کی خوش قسمتی ہے۔ لہذا زندگی کے سفر میں اچھے لوگوں کی موجودگی کا فائدہ اٹھائیں اور خود کو منشیات جیسی بُرائیوں سے بچائیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈرگ فری نیشن

www.drugfreemation.org